Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31347

MENOS TELA, MAIS MOVIMENTO: A ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL NA ERA DIGITAL

LESS SCREEN TIME, MORE MOVEMENT: PHYSICAL ACTIVITY AS A STRATEGY FOR PROMOTING CHILDREN'S HEALTH IN THE DIGITAL AGE

MENOS PANTALLAS, MÁS MOVIMIENTO: LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA SALUD INFANTIL EN LA ERA DIGITAL

Verônica da Rosa Vieira Assumpção[1]
Anderson da Silva Souza[2]
Victória da Rosa Vieira Assumpção[3]
Thiago José de Oliveira[4]
Deodato Alves Ferreira Filho[5]
Cínthia Emerenciana de Almeida Dutra[6]

RESUMO: O presente estudo aborda a atividade física como estratégia de promoção da saúde infantil na era digital, considerando os impactos do uso excessivo de telas sobre o desenvolvimento e a qualidade de vida das crianças. O objetivo foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, as consequências da exposição prolongada aos dispositivos eletrônicos e discutir a importância da atividade física na prevenção do comportamento sedentário e na promoção da saúde infantil. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos e documentos oficiais de instituições nacionais e internacionais. Foram priorizadas publicações entre os anos de 2020 e 2025, sem desconsiderar obras clássicas relevantes para a compreensão da temática. Os estudos analisados demonstraram que o aumento do tempo de tela está associado à redução da prática de atividade física, favorecendo o comportamento sedentário e o desenvolvimento de problemas físicos, cognitivos, emocionais e sociais. Em contrapartida, a prática regular de atividade física contribui para o desenvolvimento motor, a melhora da aptidão física, a prevenção do sobrepeso e da obesidade, o fortalecimento da saúde mental e a ampliação das interações sociais. Conclui-se que a atividade física constitui uma importante estratégia para a promoção da saúde infantil, sendo fundamental a atuação integrada da família, da escola e dos profissionais de Educação Física na construção de hábitos saudáveis e no equilíbrio entre o uso das tecnologias digitais e a prática de atividades corporais.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Infantil. Tempo de Tela. Sedentarismo. Era Digital.

[1] Graduanda em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[2] Mestre em Ciencias de la Educación pela Universidad Americana (Paraguai), revalidado pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP-RJ). Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[3] Graduanda em Biomedicina. UNIFAA-RJ.
[4] Mestre Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde pela Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[5] Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP-RJ). Docente em Educação Física e Psicologia. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[6] Mestre Profissional em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente pela UNIFOA-RJ. Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).

ABSTRACT: This study addresses physical activity as a strategy for promoting children's health in the digital age, considering the impacts of excessive screen time on children's development and quality of life. The objective was to analyze, through a literature review, the consequences of prolonged exposure to electronic devices and discuss the importance of physical activity in preventing sedentary behavior and promoting children's health. This study is a qualitative, descriptive bibliographic review based on the analysis of scientific articles and official documents from national and international institutions. Publications published between 2020 and 2025 were prioritized, while also considering classic works relevant to the topic. The analyzed studies demonstrated that increased screen time is associated with reduced physical activity levels, favoring sedentary behavior and the development of physical, cognitive, emotional, and social problems. Conversely, regular physical activity contributes to motor development, improved physical fitness, prevention of overweight and obesity, strengthening of mental health, and enhanced social interactions. It is concluded that physical activity is an important strategy for promoting children's health, requiring the integrated participation of families, schools, and Physical Education professionals in developing healthy habits and balancing the use of digital technologies with active lifestyles.

Keywords: Physical Activity. Children's Health. Screen Time. Sedentary Behavior. Digital Age.

RESUMEN: Este estudio aborda la actividad física como estrategia para promover la salud infantil en la era digital, considerando los impactos del uso excesivo de pantallas en el desarrollo y la calidad de vida de los niños. El objetivo fue analizar, mediante una revisión de la literatura, las consecuencias de la exposición prolongada a dispositivos electrónicos y discutir la importancia de la actividad física para prevenir el comportamiento sedentario y promover la salud infantil. Se trata de una investigación bibliográfica, cualitativa y descriptiva, basada en el análisis de artículos científicos y documentos oficiales de instituciones nacionales e internacionales. Se priorizaron publicaciones entre 2020 y 2025, sin excluir obras clásicas relevantes. Los estudios analizados mostraron que el aumento del tiempo frente a pantallas se asocia con una menor práctica de actividad física, favoreciendo el sedentarismo y problemas físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Por otro lado, la actividad física regular contribuye al desarrollo motor, la aptitud física, la prevención del sobrepeso y la obesidad, la salud mental y las interacciones sociales. Se concluye que la actividad física es una estrategia importante para promover la salud infantil y que la actuación conjunta de la familia, la escuela y los profesionales de Educación Física es fundamental para desarrollar hábitos saludables y equilibrar el uso de tecnologías digitales con las actividades corporales.

Palabras clave: Actividad Física. Salud Infantil. Tiempo de Pantalla. Sedentarismo. Era Digital.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço das tecnologias digitais transformou profundamente a forma como as pessoas se comunicam, estudam, trabalham e se divertem. O acesso facilitado à internet e a popularização de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores inteligentes, fizeram com que esses recursos passassem a integrar o cotidiano de diferentes faixas etárias, incluindo crianças cada vez mais jovens. Nesse contexto, o contato precoce com as telas tornou-se uma realidade em muitas famílias, despertando o interesse de pesquisadores e profissionais da saúde em razão dos possíveis impactos desse comportamento sobre o desenvolvimento infantil1.

A infância é considerada uma das fases mais importantes do desenvolvimento humano, pois é nesse período que ocorrem intensas mudanças físicas, motoras, cognitivas, emocionais e sociais. As experiências vivenciadas durante os primeiros anos de vida influenciam diretamente esse processo, tornando essencial a oferta de ambientes que favoreçam o brincar, o movimento, a interação social e a exploração do espaço. Essas vivências contribuem para o desenvolvimento integral, estimulando habilidades motoras, cognitivas e afetivas fundamentais para a vida adulta1,2.

Entretanto, o crescimento do uso de dispositivos eletrônicos vem modificando os hábitos infantis e reduzindo o tempo destinado às brincadeiras, aos jogos, às atividades ao ar livre e às demais práticas que envolvem movimento corporal. O tempo de tela, compreendido como o período em que a criança permanece utilizando equipamentos eletrônicos com telas, aumentou significativamente nos últimos anos e passou a representar motivo de preocupação para profissionais das áreas da saúde e da educação. Diante desse cenário, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que crianças entre seis e dez anos utilizem telas por, no máximo, uma a duas horas diárias, sempre com acompanhamento dos responsáveis e acesso a conteúdos adequados à faixa etária. Além disso, orienta que esses dispositivos sejam evitados durante as refeições e antes de dormir3.

Diversos estudos demonstram que o uso excessivo de telas pode comprometer diferentes aspectos do desenvolvimento infantil. Entre as principais consequências descritas na literatura destacam-se o aumento do comportamento sedentário, a redução da prática de atividade física, o maior risco de sobrepeso e obesidade, alterações na qualidade do sono, dificuldades de atenção e concentração, prejuízos na linguagem e redução das interações sociais presenciais. Além disso, quando o tempo destinado às telas substitui momentos de brincadeiras e experiências corporais, a criança deixa de vivenciar oportunidades importantes para desenvolver habilidades motoras e fortalecer vínculos familiares e sociais1,4.

Nesse contexto, a atividade física destaca-se como importante estratégia para a promoção da saúde infantil. Sua prática regular favorece o desenvolvimento motor, melhora a coordenação, estimula a socialização, fortalece aspectos cognitivos e emocionais e contribui para a adoção de um estilo de vida ativo desde os primeiros anos de vida. Além dos benefícios físicos, o movimento proporciona experiências que favorecem a aprendizagem, a autonomia e o desenvolvimento integral da criança2.

Diante do aumento da exposição às telas e dos desafios impostos pela era digital, torna-se necessário refletir sobre estratégias que favoreçam hábitos mais saudáveis durante a infância e promovam o equilíbrio entre o uso das tecnologias digitais e a prática de atividade física.

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, como a atividade física pode atuar como estratégia de promoção da saúde infantil na era digital, considerando os impactos relacionados ao uso excessivo de telas durante a infância.

Especificamente, busca-se identificar os principais impactos relacionados ao uso excessivo de telas no desenvolvimento das crianças; analisar os benefícios da atividade física para o desenvolvimento físico, motor, cognitivo, emocional e social durante a infância; discutir a contribuição da atividade física para minimizar os impactos relacionados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos; analisar a importância da família, da escola e dos profissionais de Educação Física no incentivo ao movimento e na promoção da saúde das crianças; e discutir estratégias que favoreçam o equilíbrio entre o uso das tecnologias digitais e a prática de atividades físicas no cotidiano infantil.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida por meio de uma revisão de literatura. Esse tipo de pesquisa tem como finalidade reunir, analisar e discutir conhecimentos científicos já publicados sobre determinado tema, possibilitando uma compreensão mais ampla acerca do fenômeno investigado.

A busca dos estudos foi realizada em julho de 2026 nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Center for Biotechnology Information Bookshelf (NCBI Bookshelf), além da consulta a documentos oficiais publicados pela Sociedade Brasileira de Pediatria.

Foram selecionados artigos científicos e documentos oficiais relacionados ao uso de telas na infância, à atividade física, ao desenvolvimento infantil, ao comportamento sedentário e à promoção da saúde infantil. Foram priorizadas publicações compreendidas entre os anos de 2020 e 2025. Entretanto, para a fundamentação de conceitos clássicos e amplamente consolidados na área da Educação Física e da atividade física, também foram incluídas obras publicadas em períodos anteriores.

Para a realização da busca bibliográfica, foram utilizados os seguintes descritores: "tempo de tela", "atividade física", "desenvolvimento infantil", "promoção da saúde infantil", "sedentarismo", "crianças", "Educação Física" e "era digital", empregados de forma isolada ou combinada durante as buscas.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos e documentos oficiais disponíveis na íntegra, publicados em português ou inglês, que abordassem a relação entre o uso de telas, a prática de atividade física e o desenvolvimento infantil. Também foram incluídos documentos oficiais contendo recomendações sobre o tempo de exposição às telas e a prática de atividade física durante a infância.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos sem relação direta com o tema proposto, pesquisas direcionadas exclusivamente a adolescentes ou adultos, trabalhos duplicados e publicações sem fundamentação científica.

Após a seleção dos estudos, foi realizada a leitura integral dos materiais, seguida da análise das principais informações relacionadas aos impactos do uso excessivo de telas e à importância da atividade física na promoção da saúde infantil. Posteriormente, os dados foram organizados, comparados e discutidos de forma descritiva, permitindo identificar convergências entre os estudos e responder ao objetivo proposto pela pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar que o avanço das tecnologias digitais modificou significativamente a rotina das crianças, tornando os dispositivos eletrônicos parte do cotidiano desde os primeiros anos de vida. Os trabalhos analisados demonstram que o aumento do tempo de exposição às telas está diretamente relacionado à redução da prática de atividades físicas e ao aumento do comportamento sedentário, fatores que comprometem diferentes aspectos do desenvolvimento infantil[1,5,6].

Os estudos também evidenciam que o uso excessivo de telas pode ocasionar prejuízos físicos, motores, cognitivos, emocionais e sociais. Entre os principais impactos descritos na literatura destacam-se a diminuição da prática de atividades físicas, o aumento do risco de sobrepeso e obesidade, alterações na qualidade do sono, dificuldades de atenção, concentração e aprendizagem, além da redução das oportunidades de interação social e desenvolvimento das habilidades motoras. Embora os efeitos possam variar conforme a idade da criança, o tipo de conteúdo acessado e a supervisão dos responsáveis, os autores consultados apontam consenso

quanto à necessidade de estabelecer limites para o uso das tecnologias digitais durante a infância3,4,7,8.

Em contrapartida, a literatura demonstra que a prática regular de atividade física constitui uma importante estratégia para minimizar os impactos decorrentes do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Além de favorecer o desenvolvimento físico e motor, a atividade física contribui para a melhora da aptidão cardiorrespiratória, da qualidade do sono, das funções cognitivas, da saúde mental e das relações sociais. Esses benefícios reforçam a importância da adoção de um estilo de vida ativo desde os primeiros anos de vida, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis que podem permanecer na adolescência e na idade adulta2,9,11,12.

Outro aspecto observado refere-se ao papel da família, da escola e do professor de Educação Física na promoção da saúde infantil. Os estudos analisados destacam que a atuação conjunta desses agentes favorece o estabelecimento de limites para o uso das tecnologias, amplia as oportunidades de prática de atividades físicas e fortalece o desenvolvimento integral da criança. Nesse contexto, a Educação Física escolar assume papel relevante ao proporcionar experiências corporais diversificadas, estimular a participação em jogos e brincadeiras e incentivar a adoção de hábitos saudáveis2,3,10,11.

Os resultados encontrados na literatura evidenciam que o uso das tecnologias digitais não deve ser compreendido como um fator exclusivamente prejudicial ao desenvolvimento infantil. Quando utilizado de forma adequada, com supervisão dos responsáveis e em equilíbrio com outras atividades próprias da infância, os recursos tecnológicos podem contribuir para a aprendizagem e a comunicação. Entretanto, a ausência de limites e o uso prolongado das telas favorecem o comportamento sedentário e reduzem as oportunidades de movimento, tornando indispensável o incentivo à prática regular de atividade física.

Dessa forma, os estudos analisados demonstram a relevância da atividade física como estratégia para a promoção da saúde infantil diante dos desafios da era digital. A adoção de ações integradas entre família, escola e profissionais da Educação Física mostra-se essencial para reduzir os impactos do uso excessivo das telas e favorecer o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças.

A partir da análise dos materiais selecionados, os principais achados foram organizados em eixos temáticos, com o objetivo de aprofundar a discussão sobre a relação entre o uso de tecnologias digitais e a promoção da saúde infantil. Dessa forma, a discussão foi estruturada em cinco tópicos: a evolução das tecnologias e o aumento do tempo de tela; os impactos do uso

excessivo de telas no desenvolvimento infantil; os benefícios da atividade física; a atividade física como estratégia para reduzir os impactos do uso excessivo de telas; e o papel da família, da escola e da Educação Física nesse contexto.

3.1 A evolução das tecnologias e o aumento do tempo de tela

Nas últimas décadas, os avanços tecnológicos transformaram significativamente a forma como a sociedade se comunica, aprende e realiza suas atividades diárias. A expansão do acesso à internet e a popularização de dispositivos eletrônicos, como televisores, computadores, tablets e, principalmente, smartphones, possibilitaram que o contato com as tecnologias digitais ocorresse cada vez mais cedo. Nesse contexto, as crianças passaram a crescer em um ambiente no qual as telas fazem parte da rotina familiar, sendo utilizadas para entretenimento, aprendizagem e comunicação1.

A facilidade de acesso aos dispositivos eletrônicos contribuiu para um aumento expressivo do tempo de exposição às telas durante a infância. O uso excessivo desses recursos pode substituir atividades essenciais para o desenvolvimento infantil, como brincadeiras, jogos, práticas esportivas e interações sociais. Além disso, o conceito de tempo de tela deixou de estar restrito à televisão, passando a incluir celulares, tablets, computadores, videogames e outros dispositivos eletrônicos utilizados diariamente pelas crianças1,5,6.

Estudos realizados no Brasil demonstram que o tempo de tela representa um dos principais componentes do comportamento sedentário entre crianças e adolescentes. Silva et al.5 destacam que a expansão das tecnologias digitais, associada às mudanças no estilo de vida e ao maior acesso à internet, favoreceu o aumento do tempo destinado às atividades realizadas diante das telas, reduzindo o período dedicado ao movimento corporal. Esse cenário evidencia a necessidade de monitorar os hábitos infantis e incentivar práticas que promovam um estilo de vida mais ativo.

Diante dessa realidade, organizações nacionais e internacionais passaram a estabelecer recomendações para orientar famílias e profissionais sobre o uso adequado das tecnologias durante a infância. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria3, o tempo de exposição às telas deve respeitar a faixa etária da criança, priorizando conteúdos adequados, supervisão dos responsáveis e o equilíbrio entre o uso das tecnologias e outras atividades fundamentais para o desenvolvimento infantil, como brincadeiras, convivência familiar, sono e prática regular

de atividade física. Essas recomendações buscam minimizar os impactos negativos decorrentes do uso excessivo das telas e favorecer um desenvolvimento saudável.

3.2 Os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil

A exposição prolongada aos dispositivos eletrônicos pode estar associada a diferentes consequências para a saúde e o desenvolvimento das crianças. Embora a tecnologia ofereça benefícios quando utilizada de forma equilibrada e com finalidade educativa, seu uso excessivo pode comprometer aspectos importantes do desenvolvimento físico, motor, cognitivo, emocional e social das crianças1,7.

Com a maior permanência diante das telas, muitas crianças deixam de realizar atividades que estimulam o movimento, reduzindo o gasto energético diário e aumentando o risco de sobrepeso e obesidade. Além disso, o comportamento sedentário na infância está associado à adoção de hábitos pouco saudáveis que podem persistir ao longo da vida, favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas na idade adulta5,6.

Outro aspecto amplamente discutido na literatura refere-se ao desenvolvimento cognitivo. Nascimento et al.8 observaram que a exposição excessiva às telas pode estar associada a dificuldades de atenção, concentração, memória, linguagem e funções executivas, especialmente quando ocorre desde os primeiros anos de vida e sem a supervisão adequada dos responsáveis. Embora os efeitos possam variar entre as crianças, esse comportamento pode reduzir as oportunidades de interação, comunicação e exploração do ambiente, experiências fundamentais para o desenvolvimento infantil4,8.

A qualidade do sono também pode ser comprometida pelo uso prolongado de dispositivos eletrônicos, principalmente quando utilizados no período noturno. A exposição à luz emitida pelas telas pode dificultar o início do sono e reduzir sua qualidade, ocasionando irritabilidade, dificuldades de aprendizagem e prejuízos no desempenho escolar. Além disso, noites mal dormidas podem interferir no desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças, reforçando a importância de estabelecer limites para o uso das tecnologias antes de dormir4,7.

Além dos efeitos físicos e cognitivos, as relações sociais e emocionais das crianças também podem ser afetadas, reduzindo as oportunidades de brincar, compartilhar experiências e desenvolver habilidades de comunicação presencial. Essas interações são fundamentais para fortalecer os vínculos familiares, estimular a empatia, favorecer a cooperação e desenvolver a

capacidade de resolução de conflitos, aspectos essenciais para o desenvolvimento integral da criança7,8.

Entretanto, a literatura destaca que os impactos do uso das tecnologias não dependem exclusivamente da quantidade de tempo de exposição. Kar et al.7 ressaltam que fatores como o tipo de conteúdo acessado, a supervisão dos responsáveis, a idade da criança e o equilíbrio entre o uso da tecnologia e outras atividades do cotidiano influenciam diretamente seus efeitos. Dessa forma, não se trata de eliminar completamente o uso de dispositivos eletrônicos, mas de promover um uso consciente e equilibrado, associado a hábitos que favoreçam o movimento, a convivência social e o desenvolvimento saudável3,7.

3.3 Benefícios da atividade física para o desenvolvimento infantil

A atividade física é reconhecida como um dos principais fatores de promoção da saúde durante a infância. Sua prática regular contribui para o desenvolvimento infantil em diferentes dimensões, favorecendo o crescimento saudável e a aquisição de habilidades essenciais que tendem a repercutir positivamente ao longo da vida2,9.

No desenvolvimento físico, a atividade física fortalece músculos, ossos e articulações, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, contribui para a manutenção do peso corporal adequado e reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus. Esses benefícios tornam-se ainda mais relevantes diante do aumento do comportamento sedentário associado ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos7,9.

Sob o aspecto motor, a prática regular de atividades físicas favorece o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar, lançar, equilibrar-se e manipular objetos. Essas habilidades constituem a base para a execução de movimentos mais complexos ao longo da vida e influenciam diretamente a participação da criança em jogos, esportes e brincadeiras. Quanto maior a diversidade de experiências motoras vivenciadas durante a infância, maiores são as possibilidades de desenvolvimento integral2,10.

Além dos benefícios físicos e motores, a atividade física exerce importante influência sobre o desenvolvimento cognitivo. Estudos demonstram que crianças fisicamente ativas apresentam melhor desempenho em funções relacionadas à memória, atenção, concentração, aprendizagem e resolução de problemas. A prática regular também favorece o desenvolvimento das funções executivas e está associada à melhora do desempenho escolar, especialmente quando integrada ao ambiente educacional9.

Os benefícios emocionais e sociais da atividade física também são amplamente reconhecidos. Durante brincadeiras, jogos e atividades coletivas, as crianças desenvolvem autonomia, autoestima, cooperação, respeito às regras, empatia e habilidades de convivência. Essas experiências fortalecem as relações interpessoais e contribuem para a formação integral da criança, favorecendo o equilíbrio emocional e a melhoria da qualidade de vida2,10.

Dessa forma, a literatura demonstra que a atividade física vai além da prevenção de doenças, constituindo um elemento essencial para o desenvolvimento global da criança. Sua inserção desde os primeiros anos de vida contribui para a formação de hábitos saudáveis e para a construção de um estilo de vida ativo, que tende a ser mantido durante a adolescência e a vida adulta9.

3.4 A atividade física como estratégia para reduzir os impactos do uso excessivo de telas

A prática regular de atividade física pode constituir uma importante estratégia para reduzir o período destinado às telas e favorecer uma rotina mais ativa durante a infância. Nesse sentido, o incentivo ao movimento pode fazer parte do cotidiano da criança, criando oportunidades para alternar atividades sedentárias com experiências que envolvam maior participação corporal3,7.

Nesse contexto, substituir parte do período destinado aos dispositivos eletrônicos por brincadeiras, jogos, esportes e atividades recreativas pode favorecer uma rotina mais ativa. Essa substituição contribui para o aumento do gasto energético diário e proporciona experiências que estimulam a criatividade das crianças11.

A organização da rotina também pode contribuir para esse processo, incluindo oportunidades de movimento ao longo do dia e evitando que os dispositivos eletrônicos ocupem grande parte do tempo livre da criança. A prática de atividades físicas durante o dia pode ainda favorecer hábitos relacionados a uma melhor qualidade do sono3,7.

O incentivo ao movimento também pode contribuir para o bem-estar emocional das crianças, auxiliando na redução de sintomas de ansiedade, estresse e alterações emocionais7,12.

Além disso, a participação em atividades físicas organizadas, aulas de Educação Física e brincadeiras em grupo amplia as oportunidades de interação social, fortalece a comunicação, estimula a cooperação e o respeito às diferenças. Essas experiências tornam-se especialmente relevantes em uma sociedade cada vez mais marcada pelas interações mediadas por dispositivos digitais10.

Assim, a literatura demonstra que a atividade física não deve ser compreendida apenas como uma forma de compensar o tempo sedentário, mas como um elemento essencial para o desenvolvimento integral da criança. Sua prática regular contribui para estabelecer uma relação mais equilibrada entre o uso das tecnologias digitais e as atividades que envolvem movimento no cotidiano infantil11,12.

3.5 O papel da família, da escola e da Educação Física

A promoção de hábitos saudáveis durante a infância depende da atuação integrada da família, da escola e dos profissionais da saúde e da educação. O equilíbrio entre o uso das tecnologias digitais e a prática de atividades físicas exige ações conjuntas que favoreçam o desenvolvimento infantil e contribuam para a construção de um estilo de vida ativo.3

A família exerce papel fundamental nesse processo, pois é responsável pelo estabelecimento das primeiras rotinas da criança. A definição de limites para o uso de dispositivos eletrônicos, o incentivo às brincadeiras, às atividades ao ar livre e aos momentos de convivência familiar constituem estratégias importantes para reduzir o tempo de exposição às telas. Além disso, os hábitos dos próprios responsáveis influenciam diretamente o comportamento infantil, tornando o exemplo familiar um fator determinante para a adoção de estilos de vida saudáveis3,11.

No ambiente escolar, a Educação Física desempenha papel essencial na promoção da saúde infantil. Por meio de jogos, brincadeiras, esportes, danças e outras práticas corporais, essa disciplina amplia o repertório motor das crianças, estimula o prazer pelo movimento e favorece a socialização. Além disso, a escola representa uma importante oportunidade para democratizar o acesso à atividade física, especialmente entre crianças que dispõem de poucas oportunidades de prática fora do ambiente escolar10.

A literatura também demonstra que programas escolares voltados à promoção da atividade física apresentam resultados positivos na redução do comportamento sedentário, na melhoria da aptidão física e na construção de hábitos saudáveis. Estratégias como a realização de pausas ativas durante as aulas, a ampliação das atividades recreativas, o incentivo às brincadeiras e a participação da família potencializam esses resultados e contribuem para reduzir o tempo destinado ao uso de telas11.

Nesse contexto, o professor de Educação Física desempenha importante papel no processo de ensino-aprendizagem, desenvolvendo práticas pedagógicas que valorizem o

movimento e a participação dos estudantes. Ao proporcionar experiências corporais diversificadas, esse profissional pode contribuir para o desenvolvimento das capacidades e competências das crianças, especialmente no que se refere ao desenvolvimento motor10.

Portanto, o enfrentamento dos desafios impostos pela era digital depende de ações coletivas que envolvam família, escola e sociedade. A atuação integrada desses diferentes atores fortalece a promoção da saúde infantil, favorecendo o desenvolvimento de crianças mais ativas, saudáveis e preparadas para utilizar as tecnologias digitais de forma equilibrada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, a atividade física como estratégia de promoção da saúde infantil na era digital, considerando os impactos decorrentes do uso excessivo de telas durante a infância.

Os estudos analisados evidenciaram que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos representa um desafio para a promoção da saúde infantil, reforçando a importância de estratégias voltadas ao incentivo da atividade física e à adoção de hábitos saudáveis1,3,4,6.

A revisão também evidenciou a relevância da atividade física para minimizar esses impactos. Sua prática regular favorece o desenvolvimento das habilidades motoras, melhora a aptidão física, contribui para o controle do peso corporal, fortalece os aspectos cognitivos e emocionais e amplia as oportunidades de socialização, promovendo melhor qualidade de vida durante a infância2,9,10.

Outro aspecto relevante identificado refere-se à atuação integrada da família, da escola e dos profissionais de Educação Física. O estabelecimento de limites para o uso das tecnologias, aliado ao incentivo às brincadeiras, aos jogos, às atividades recreativas e à prática regular de atividade física, constitui uma medida fundamental para a construção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida. Nesse contexto, a Educação Física escolar assume papel essencial ao proporcionar experiências corporais diversificadas e estimular a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo2,3,10,11.

Conclui-se, portanto, que a promoção da atividade física desempenha papel fundamental na redução dos impactos relacionados ao uso excessivo de telas na infância. Dessa forma, destaca-se a importância da atuação integrada da família, da escola e dos profissionais da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas investiguem intervenções voltadas à redução do tempo de tela e à promoção da atividade física em diferentes contextos escolares e familiares, ampliando o conhecimento científico sobre estratégias eficazes para a promoção da saúde infantil.

REFERÊNCIAS

Araújo IFM, Gama Junior JFF, Silva FF, et al. O impacto da exposição a telas no desenvolvimento infantil: evidências e recomendações práticas. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. 2024;6(11):3938-49. doi:10.36557/2674-8169.2024v6n11p3938-3949.

Betti M, Ferraz OL, Dantas LEPBT. Educação física escolar: estado da arte e direções futuras. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2011;25(spe):105-15. doi:10.1590/S1807-55092011000500011.

Sociedade Brasileira de Pediatria. #Menos telas #Mais saúde: atualização 2024. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria; 2024.

Costa GCS, Machado MR, Pires ABM, Siqueira LD. Estratégias para minimizar o tempo de tela na primeira infância: uma revisão de escopo. Rev Soc Bras Enferm Ped. 2023;23:eSOBEP202305001. doi:10.31508/1676-37932023005001.

Silva KS, Minatto G, Bandeira AS, Santos PC, Sousa ACFC, Barbosa Filho VC. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: uma atualização da revisão sistemática do Report Card Brasil. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2021;23:e82645. doi:10.1590/1980-0037.2021v23e82645.

Nobre JNP, Santos JN, Santos LR, Guedes SC, Pereira L, Costa JM, Morais RLS. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. Ciênc Saúde Colet. 2021;26(3):1127-36. doi:10.1590/1413-81232021263.00602019.

Kar SS, Dube R, Goud BKM, Gibrata QS, El-Balbissi AA, Al Salim TA, Fatayerji RNMAK. Impact of screen time on development of children. Children (Basel). 2025;12(10):1297. doi:10.3390/children12101297.

Nascimento MEB, Rocha EF, Dias IRAL, Machado ER, Affonso RS, Souza KB, et al. Efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo infantil. Caderno Pedagógico. 2025;22(10):e19294. doi:10.54033/cadpedv22n10-222.

Camargos MEV. A importância da atividade física no desenvolvimento motor. Intercursos. 2023;22(1):44-68.

Tani G, Basso L, Corrêa UC. O ensino do esporte para crianças e jovens: considerações sobre uma fase do processo de desenvolvimento motor esquecida. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2012;26(2):339-50. doi:10.1590/S1807-55092012000200015.

Institute of Medicine. Educating the student body: taking physical activity and physical education to school. Washington (DC): National Academies Press; 2013. doi:10.17226/18314.

Gomes R, Minayo MCS. Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades. Ciênc Saúde Colet. 2016;21(4):998. doi:10.1590/1413-81232015214.05072016.